



LES CLES DE L'EQUILIBRE DE LA FAMILLE

FORMATRICE : Aurélie CAILLAUD, reconnue par ses pairs comme étant experte dans l'accompagnement et la formation en entreprise depuis 25 ans, Aurélie Caillaud a aujourd'hui à son actif une cinquantaine de références allant de la TPE/PME aux grands groupes, du secteur privé au secteur public confondu.

Axée sur le résultat et l'efficacité professionnelle, elle propose des accompagnements individuels et collectifs alliant performance et écologie personnelle.

Son créneau est avant tout de permettre aux dirigeants et à leurs équipes de se développer de manière juste tout en conservant un équilibre personnel et un état d'esprit positif, serein pour ainsi se diriger vers davantage de réussite sur tous les plans.

De formation Ecole de Commerce à la base (Sup de Co Tours/Poitiers), sa philosophie de vie est de se former chaque année à de nouveaux outils et approches, elle utilise notamment le SFM (Success Factor Modeling), le coaching systémique, le coaching génératif, le coaching de santé, les outils de psychologie du travail et des organisations (CNAM), SPARK Business de chez GLOB ...

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Identifier, analyser et mobiliser les leviers d'écologie personnelle familiaux
- Formaliser ses objectifs concernant la thématique Ecologie personnelle avec une méthode spécifique
- Identifier ses réussites familiales et personnelles et comprendre son mécanisme de réussite
- Analyser ses émotions reliées aux interactions familiales pour améliorer mes relations et ma communication dans le cadre familial
- Formuler un plan d'action pour transformer ses croyances limitantes en croyances positives

CONTENU DE LA FORMATION

Jour 1 :

MATINEE

Module 1 : Comprendre les leviers de l'équilibre et de l'écologie personnelle de sa famille (Outils d'autodiagnostic et apports théoriques sur ce qui permet de créer l'équilibre et l'écologie personnelle de sa famille)

Module 2 : Identifier ses points forts et sa stratégie de réussite (Outils Identité et Outil de Modélisation de la réussite)

APRES-MIDI

Module 3 : Clarifier ses objectifs (Outils : Stratégies d'objectifs : formulation objectif positif, mesurable etc....)

Module 4 : Booster son énergie et sa motivation en maîtrisant un état d'esprit optimal (Outils mise en pratique et apports théoriques sur ce qui crée un état esprit optimal).

Jour 2 :

MATINEE

Module 5 : Améliorer ses relations et sa communication dans le cadre familial (Outils positions perceptuelles et outil collaboratif)

Module 6 : Développer son intelligence émotionnelle en comprenant et analysant les émotions reliées aux interactions familiales (Outils Emotions)

APRES-MIDI

Module 7 : Transformer ses croyances limitantes en croyances positives afin de gérer efficacement les obstacles (Outils sur les niveaux logiques et apports théoriques sur les croyances et les moyens de les transformer)

Mettre en place un plan d'action

MOYENS ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Travaux en sous-groupes (binôme) avec mises en situation
- Apports théoriques
- Mise en place de plan d'action personnalisé

PUBLIC

Dirigeant et cadre de direction.

**PRÉREQUIS**

Pas de prérequis

DURÉE

2 jours de formation (14 heures au total)

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Feuille de présences émargées sur place

Certificat de réalisation envoyé à l'issue du stage

Auto-évaluation des acquis à la fin du stage

Évaluation à chaud de la satisfaction fait en ligne

ACCESSIBILITE AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP : Nous contacter à formation@cjd.net

MAJ le 05/04/2023 par la responsable pédagogique